

Sopa Minestrone



Prep:

25 minutos

Total:

60 minutos

Sirve:

12 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Los tomates pueden ser fuertes para el sistema digestivo, por lo que optar por la textura cremosa, rica y nutritiva de la calabaza es una opción mucho mejor. Esta sopa está llena de vitaminas y minerales. Las verduras, la pasta integral y los frijoles hacen de esta sopa una comida completa. ¡Y también está buenísima al día siguiente!

1 cebolla grande,
cortada con Cono #2
1 diente de ajo,
rallado con Cono #1
1 ½ cucharadita de
sal marina
(9
g)
1 cucharada de
orégano seco
(5
g)
4 tazas de
agua
(950
ml)
1 hoja de laurel
1 calabaza mediana,
sin piel y cortada en cubitos

3 chrivía, sin piel y cortada a rodajas
1 batata mediana,
sin piel y cortada en cubitos
3 tallos de apio,
cortados con Cono #2
1 calabacín mediano,
cortado en cubitos
1 manojo de
acelgas, picadas
1 taza de
frijoles cocidos
(177
g)
½ taza de
macarrones cocidos de arroz integral (opcional)
(70
g)

Preparación :

1. Sofríe la cebolla, el ajo y la sal en la olla a fuego medio hasta que estén blandos.
2. Añade el orégano y sofríe unos minutos más.
3. Añade el agua y la hoja de laurel.
4. Añade la calabaza, la chrivía y la batata. Tapa y espera unos 10 minutos, luego añade el apio y el calabacín. Tapa y cocina.
5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 40 - 45 minutos.
6. Remueve las verduras hasta que la calabaza se deshaga.
7. Añade las acelgas picadas.
8. Tapa y cocina 10 minutos. Añade los frijoles y la pasta. Remueve y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 130
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 288mg
Carbohidratos: 30g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 4g
Análisis Nutricional calculado utilizando 4 tazas de acelga